

Prática Incessante



"Tudo que possa acontecer é oportunidade de praticar o Caminho de Buda. Não desperdice as oportunidades. Doença ou

saúde, encontros ou desencontros. Tudo é chance de treinamento. Use-as bem."

Foi com essas palavras que Aoyama Shundo Docho Roshi recebeu a monja Zentchu, junto com outras noviças, no Mosteiro de Nagóia, dia primeiro de setembro.

Estava muito quente – 37, 38 graus Celsius – as monjas todas transpirando, roupas coladas nos corpos úmidos.

Calor é oportunidade de prática. Seja o calor. Frio é oportunidade de prática. Seja o frio.

O não ir contra o que está acontecendo. Fluir com as circunstâncias e perceber que somos a própria transformação da realidade. Somos a mente e nada existe além da mente. Sabedoria e compaixão são manifestações da mente Buda. Praticar incessantemente é praticar Buda.

Estar adoentada se torna uma oportunidade de prática, não um obstáculo.

No Caminho não há obstáculos, apenas o Caminho.

Em seguida, Aoyama Shundo Docho Roshi recomendou que as monjas em treinamento observassem as várias faces dos seis mundos.

Faces endiabradas, faces animalescas, faces insaciáveis, faces violentas, faces humanas, faces celestiais. E as faces iluminadas de arakãns, bodisatvas, budas.

Reconhecer nossas faces nas faces das pessoas que encontramos, com as quais cruzamos.

E que face apresentamos? Que face, que estado mental estamos vivenciando?

Nos templos, mosteiros, centros de prática Zen Budista cultivamos Buda.

Ver Buda, manifestar Buda, é conhecer sua própria natureza. Natureza própria vazia como céu, pura como a água cristalina. Sem nada a conquistar, sem nada a descartar.



As trinta monjas sentadas sobre seus pés ouviam com atenção a grande mestra Aoyama Roshi.

Se alguém mostrar a você uma face endiabrada, lembre-se que é uma de suas próprias faces. Lembre-se também que somos responsáveis pelas faces que as pessoas mostram a nós. Como provocar a face Buda em cada ser que encontramos?

Zentchu e eu havíamos chegado a Tóquio poucos dias antes de sua entrada oficial no mosteiro. Fomos ao templo de Kirigaya, em Shinagawa. O abade, Reverendo Junnyu Kuroda estava viajando. Quem nos recebeu foi seu discípulo, o monge Kono. Tudo o que pedíamos a ele ou ao outro monge auxiliar do templo, Yudo, imediatamente éramos atendidas. Fiquei até surpresa e precisei ser mais cuidadosa ao conversar com eles, pois, sem se importar consigo mesmos, deixavam o que estavam fazendo – seja comer, beber – para imediatamente solucionar nossas questões.

Facilitaram o passeio turístico-religioso por templos em Tóquio, a visita especial ao Mosteiro Sede de Sojiji, em Yokohama, duas noites no Templo Fujidera (que vi construir quando morava no Japão) e o

pernoite no Mosteiro de Daiyuzan Saijoji – templo onde recebi a transmissão do Dharma e onde estão registrados todos os monges e monjas do Zendo Brasil.

A luz de Buda, que Mestre Dogen e Mestre Keizan transmitiram há oitocentos anos continua sendo transmitida.

O servir eterno de Mestre Koun Ejo, sucessor de mestre Dogen, colocando seus restos mortais aos pés do antigo mestre, sem placa indicativa de seu nome, a mesma disposição encontrada em Doryo Sonja (discipulo do abade fundador de Daiyuzan), que ascendeu aos céus e é considerado hoje um santo protetor da montanha, a dedicação das antigas mulheres budistas, das primeiras monjas no Japão, fundadoras da Mosteiro de Nagóia e a famosa e santificada Monja Eshun-ni, de Daiyuzan, que queimara sua belíssima face para ser incluída na ordem monástica.

Exemplos raros e intensos de prática incessante.

Essa mesma claridade de sabedoria e compaixão deve se manifestar na disposição e prontidão em servir e cuidar, sem se importar com seu próprio corpo-mente.

Estamos dispostas a deixar nosso cafezinho esfriar para atender a necessidade de quem chega?

Podemos interromper nossa refeição para cuidar de alguém?

Sorrimos e agradecemos a quem nos orienta no treinamento?

Sem guardar rancores e ressentimentos, sem resmungar sobre as faces e atitudes dos outros, somos capazes de servir com adequação e leveza?

A prática incessante do Caminho não se refere apenas a atos heróicos e extravagantes, manifesta-se em cada instante de nossa própria vida. Não perca as oportunidades de treinamento. Seja Buda. Seja a mente. Conheça sua natureza verdadeira. Pratique.

Gassho

Monja Coen

Acontece no Zendo

Monja Coen visitou o Japão em setembro, e acompanhou a entrada de Monja Zentchu Diana Narciso no Aichi Senmon Nisodo – Mosteiro Feminino de Aichi (Nagóia)

1. Pouco antes de entrarem oficialmente no mosteiro, monjas atravessam o portão e oram em frente às relíquias de Buda. A roupa é a mesma usada na prática da mendicância (takuhatsu). Entre as monjas...

2. ...está Zentchu-san!

3. Aoyama Shundo Roshi conduz cerimônia de abertura do período de treinamento intensivo para noviças, que durará três anos

4. Na sequência, ela descreve as funções de cada noviça

5. E também conduz a cerimônia do chá

6. À esquerda de Zentchu fica a Sala de Buda e, ao fundo, a sala de zazen.

7. Vista externa da Sala de Buda no mosteiro feminino de Nagóia.



1.



2.



3.



4.



5.



7.



6.

VIVENDO O ZEN

Quem sou eu?

Por Monja Kokai Vânia Eckert

Ilustração: Engetsu Carol Lefèvre

Desde minha ordenação monástica, há quase dois anos, comecei a me atrapalhar muito ao atender o telefone. Passei a não saber mais como me nomear. Eu já não era mais a Vânia que eu conhecia. Precisei me recriar, reinventar. Algo parecido aconteceu quando me separei do meu marido e troquei novamente meu nome, retomando o sobrenome do meu pai. Se fosse hoje que eu tivesse casado, jamais teria trocado meu nome de solteira, mas na época isso não era uma questão – simplesmente toda mulher trocava. Alterar o nome da mulher em função do casamento é uma prova de como os interesses falocêntricos ainda dominam a sociedade. Não deixa de ser uma forma de preservar os interesses da família patriarcal conservadora.

Bom, mas atualmente, ao atender o telefone, pergunto com quem a pessoa deseja falar: será com a Vânia dona de casa, a mãe, a filha, a psicóloga, a vizinha, a amiga? Ou com a Monja Kokai? Num primeiro olhar, o que define e determina nossas ações são os papéis que desempenhamos na vida. Pulamos de um papel para outro o tempo todo. E nesse *script* já está inscrito tudo o que se espera da pessoa que vai ocupar determinado papel: o que fazer, como fazer, quando fazer, como se estivéssemos compondo um personagem. Papel de mãe, pai, amigo, filho, sacerdote, médico, empresário, professor, monja. O ego precisa ter uma capacidade adaptativa para poder circular entre esses papéis com o mínimo de atrito. Mas será que era desse ego que Bodhidharma falava quando disse que ele não sabia quem era? Seguramente não. Ele estava além do ego e não-ego.

O ego do qual eu falo é o que nos define enquanto indivíduos, uma identidade que é compreendida, em princípio, como única e singular. Tudo começa em nós e só podemos contar com o ego que temos. O ego é o ponto de partida. O que fazemos, então, é nos alienar a ele sem desprezar nenhum pedacinho. Eu, pessoalmente, acolho todos os "eus", todos os egos que já fui, desde aquela menina



assustada e observadora, que desde pequena já dava como resposta "isto é relativo", como também acolho aquelas partes desprezíveis e feias, as mágoas, ranços, fraquezas, rabugices, vícios (aliás, um dos que acolhi e consegui deixar foi o cigarro).

Conhecendo a si mesmo e o funcionamento do ego é que conseguimos compreender em que medida ele precisa se fortalecer, onde necessita de amparo, contenção, limites, avanços, amadurecimento. O auto-conhecimento pode ser uma tarefa trabalhosa pois exige simultaneamente foco e atenção fluante. E também muita honestidade, pois o ego sabe ser muito esperto e ardiloso. Às vezes é interessante buscar a ajuda de um terapeuta. Empreender sozinho tal tarefa pode ser difícil, pois nem sempre o olhar que temos sobre nós é o que nos define. Muitas vezes o olhar do outro passa a nos definir.

É preciso ter cuidado para algumas interpretações equivocadas que dizem respeito ao "abandono do ego". O ego que nos coloca em encrenca é também o que

nos liberta. É bom sabermos que um ego, para se constituir, tem demandas autopreservativas e narcísicas que não podem ser negligenciadas. A partir da construção da identidade a mente egoica começa a fazer discriminações: eu/outro, bom/mau, feio/bonito, gosto/não gosto, quero/não quero, e por aí vai toda uma sequência de divisões, cisões, dualidades, dilemas e conflitos. Nosso ego, limitado, lida melhor com as partes do que com o todo. Nesse sentido é preciso esforço para integrá-lo. Muitas vezes é difícil enxergar o que está tão evidente e próximo, praticamente na ponta do nosso nariz.

A prática do zen, do zazen, nos ajuda nessa expansão mental. Somos capazes de olhar de fora quando conseguimos nos distanciar um pouco de nós mesmos e da experiência, e assim percebemos com mais clareza e lucidez o que nos cerca.

Partimos do ego que está posto, nos transformando, nos transmutando, "gate, gate..." seguindo, indo, atravessando, avançando, movimento, expansão, confiando, se entregando... abandonando corpo e mente. O ego deve ser visto como um aliado para atingir a tão cobiçada paz mental.

Quando Mestre Dogen atingiu a iluminação – "abandonando corpo e mente" –, ele tinha um conhecimento profundo de si mesmo. Só podemos abrir mão do que temos, do que conquistamos, do que conhecemos. Do contrário, do que vamos abrir mão?

Estudar o Budismo é estudar a si mesmo
Estudar a si mesmo é esquecer-se de si mesmo
Esquecer-se de si mesmo é estar uno com todas as coisas.
 Mestre Dogen

Monja Kokai Vânia Eckert recebeu de Monja Coen a ordenação monástica em maio de 2009. Atualmente ela orienta a prática zen budista no Zen Vale dos Sinos, em São Leopoldo (RS), e trabalha como psicoterapeuta. e-mail: vancouver@gmail.com



Denkoroku

Anais da Transmissão da Luz

Mestre Keizan Jokin Daiocho

Caso 50: Tendo Nyojo (Tien-tung Ju-ching)

Caso

O quinquagésimo ancestral foi Tendo Nyojo. Ele praticava sob a orientação de Secho Chikan.

Certo dia, Secho Chikan perguntou:

Discipulo Tendo, como se pode limpar algo que nunca esteve sujo?

Ele ficou mais de um ano [com a pergunta]. Subitamente, ao despertar, disse:

Acertei no que não é maculado.

Teishô

Se você é assim, então mesmo que ainda não tenha compreendido, você é uma pessoa originalmente imaculada.

Já que você é imaculada, como você pode não ser uma pessoa originalmente pura e limpa? Se você sair de sua raiz você será livre.

Os antigos mestres iluminados não trouxeram compreensão parcial.

Comprometidos com a verdade, fizeram as pessoas praticarem com o objetivo de não se preocuparem consigo mesmas.

Se, pelas vinte e quatro horas do dia, não houver ponto de vista de pureza e impureza, você naturalmente estará imaculado(a).

Entretanto [Mestre Tendo Nyojo] não havia escapado do ponto de vista da mácula. Ele manteve essa idéia (como se estivesse) usando uma vassoura.

Depois de um ano sem o clarificar, quando não havia mais pele para tirar, nem corpo-mente para deixar, ele disse:

"Acertei no imaculado."

Mesmo assim, um ponto subitamente surgiu.

Conta-se que, por isso, seu mestre bateu nele mesmo antes que terminasse de falar.

Então a transpiração surgiu em todo seu corpo.

Ele abandonou o corpo imediatamente e encontrou o poder. Verdadeiramente, realizou que era intrinsecamente limpo e que nunca esteve sujeito à impureza.

Por isso sempre dizia:

A prática do Zen é abandonar corpo-mente.

Poema

Agora, diga-me, o que é o não-maculado?

O vento do Caminho circula em todos os lugares

É mais duro que um diamante

Toda a Terra é suportada por ele.

Caso 51: Dogen Zenji

Caso

O quinquagésimo primeiro ancestral do Dharma era o monge Eihei Dogen. Ele praticava com o monge Tendo Nyojo. Certa feita, durante o zazen tarde da noite, Tendo disse aos monges:

Estudar Zen é abandonar corpo-mente

Ao ouvir isto, o mestre subitamente teve a grande iluminação.

Teishô (apenas a parte final do teisho, vide nota)

Quando você alcança este plano, você se torna como um recipiente sem fundo, uma tigela de laca com um furo. Não importa o quando vaze, nunca se esvazia. Não importa o quanto coloque dentro, nunca fica cheia.

Chegando a tal ocasião dizemos que o fundo do recipiente caiu.

Se você pensar que há um fio de iluminação ou aquisição, não é o Caminho. Não será nada mais do que brincar com o espírito.

Praticantes, experimentem profundamente em vocês.

Investiguem até o fim e descobrirão que há um corpo livre de pele, carne, ossos e medula.

Embora vocês tentem libertar este corpo, a libertação não é possível.

Embora vocês tentem abandoná-lo, não conseguem.

Assim sendo, ao falar sobre este local os mestres dizem:

Quando tudo está completamente vazio, há algo que não pode ser esvaziado.

Se você for capaz de clarificar completamente, você nunca duvidará dos veneráveis monges no mundo, nem de todos os Budas do passado, futuro e presente.

Poema

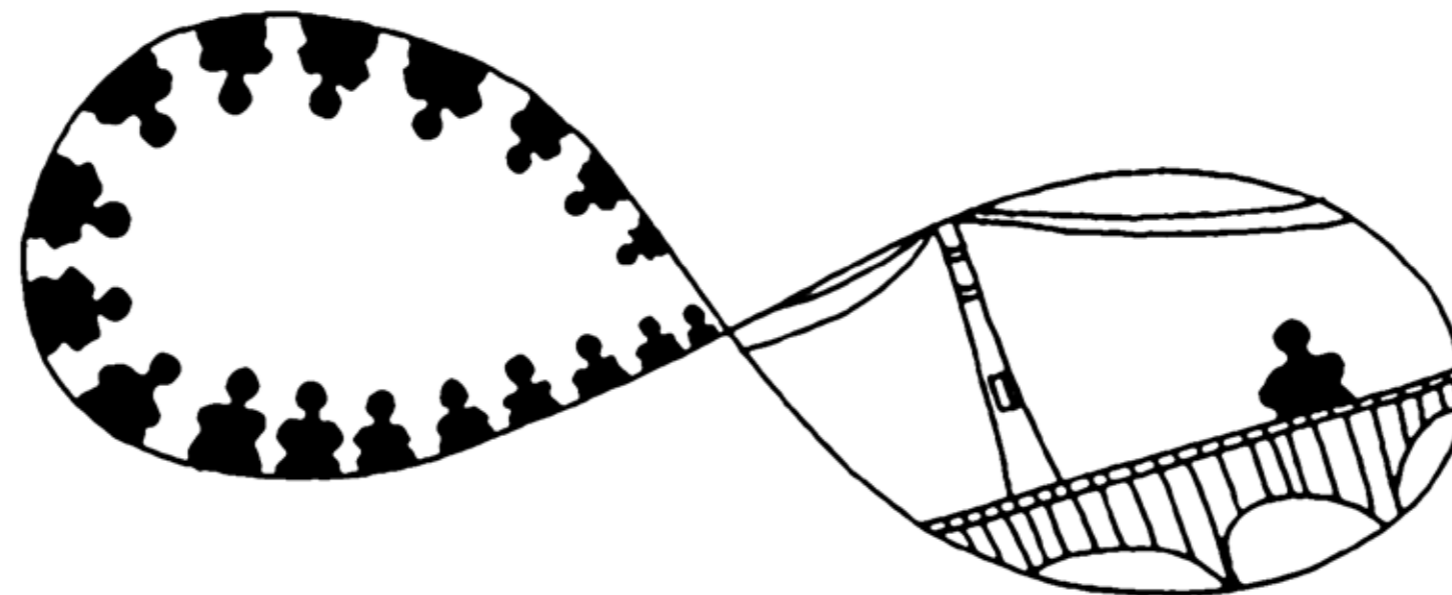
O que é este princípio? Vocês gostariam de ouvi-lo?

Esse plano brilhante e claro não tem nem dentro nem fora, Como pode haver qualquer corpo-mente para ser abandonado?

Mestre Keizan Jokin Daiocho (1268-1325), neto discípulo de Mestre Eihei Dogen, é considerado o ancestral co-fundador da tradição Soto Shu no Japão. Aos oito anos se tornou noviço no Mosteiro Sede de Eiheiji. Anos mais tarde fundou o Mosteiro Sede de Sojiji. Entre seus escritos está o *Denkoroku – Anais da Transmissão da Luz*, que traz histórias e momentos de iluminação dos grandes mestres (ou ancestrais) da linhagem Soto Shu. Fazemos aqui nossa homenagem, de gratidão e respeito profundo, por sua vida dedicada ao Dharma de Buda, por sua prática incessante e pela transmissão da luz.

Nota 1: a tradução para o português foi feita pela Monja Coen a partir da tradução inglesa feita por Francis H. Cook, Center Publications – Los Angeles. 1991

Nota 2: Todos os 52 Casos do Denkoroku são divididos em Caso, Circunstâncias, Teishô e Poema. Nos trechos acima excluímos as Circunstâncias e trechos do Caso e do Teishô do capítulo 51, *Dogen Zenji*, por questão de espaço nesta publicação.



Uma visão norte-americana do Denkoroku

Por Jikai Lex Hixon

Caso 50 – Comentários

Não somos seres imperfeitos procurando pela perfeição.

Zazen é uma força infinitamente poderosa.

É a perfeição querendo exprimir perfeição.

Não há uma Soto Zen fácil.

Não pode haver compromisso com as ilusões perigosas de impureza e não-completude.

Soto não é gradual.

É mais súbita que a Iluminação súbita da Rinzai, a qual focaliza um grande esforço em criar um momento discreto de despertar. Na verdade não há transição de não-iluminado para iluminado, embora pareça haver.

Soto é o inconcebível súbito de sempre, ser total, real, direto, puro.

Soto é livre de qualquer necessidade de trazer a luz.

Nada precisa ser feito.

Até mesmo a atitude, nada precisa ser feito ou cultivado.

Apenas faça!

Apenas zazen!

Qualquer ação que tomemos para purificar ou quebrar ou revolucionar nossas mentes em meditação é uma negação do fato de nossa completude básica.

Sente-se em sua almofada como um Buda vivo!

Não há nada mais!

O poema de encerramento de Mestre Keizan esta manhã apresenta o caso do dinâmico sentar, zazen, o qual ele descreve como o grande vento, indestrutível como o diamante, circulando fluentemente por toda parte e suportando toda a terra.

Sentar em zazen – nós não somos suportados pelo universo.

Nós estamos suportando o universo!

Zazen é nossa verdadeira humanidade – transparente, indestrutível, circulando em toda parte, suportando cada átomo da manifestação espontânea, nunca parcial, nunca maculado.

Ondas de zazen agora fluem através do zendo de mestres americanos a seus sucessores e novamente retornam – harmonizando, entrelaçando, criando desenhos fluidos.

Estamos sentados juntos esta manhã na palpável presença do Velho Buda.

Tendo Nyojo é família próxima. Como nosso tetravô. Estamos cercados por sua atmosfera familiar. Por uma fragrância especial. Podemos agora ouvir os vinte e três Budas Ancestrais Chineses proclamando seu ensinamento essencial:

Zazen é abandonar corpo-mente

Os sons e as visões do zendo certamente foram abandonados, embora de maneira completamente inesperada.

Simplesmente não precisam mais serem clarificados, abandonados, afastados, organizados de forma alguma.

Que facilidade!

As manifestações que chamamos corpo-mente são os grupos sutis de impulsos para limpar e para organizar, que simplesmente se foram. Não há mais arrumar, por em ordem, controlar.

Não há mais vassouras mentais ou trabalho, ocupação.

Eu sou o que nunca pode ser desarranjado.

É muito mais simples do que possamos imaginar.

O universo já está limpo.

Agora podemos ir limpar o zendo, a calçada, a vizinhança.

Poema de encerramento

Universo sentado como um corpo humano

Gentilmente respira temporalidade

Mãos quietas, além do tempo,

Olhos semi cerrados, sabedoria transcendente

Nunca cristalizando qualquer fenômeno

Língua de poder

Contra os dentes da estabilidade

Joelhos de compaixão plantados firmemente

Viva a coluna vertebral da não-dualidade.

Almofada redonda

A montanha da transmissão

Zazen! Zazen! Zazen!

Comentários caso 51 (trechos)

Exatamente à nossa frente brilha a lua cheia do corpo-mente.

Precisa ser abandonada, brincada, facilmente. O abandonar já abandonado. O menor traço de abandonar já foi abandonado. É esta realização "momentânea" ou "além do tempo"? Não sei.

Desde que o Buda Tendo Nyojo pode perceber o trovão da Grande Compaixão trovejando dentro do espaço vazio deste monge não-chinês, o velho sábio também deve ter mantido o segredo da compaixão primordial. Por isso ele proclamou:

"Nos últimos quinhentos anos nenhum guia espiritual como eu apareceu".

Sabedoria vasta-espacial brilhando da realização zen, mas a extática primordial compaixão que tudo abraça é rara, mesmo entre os Despertos.

Xaquiámini Buda é notado nos Sutas Mahayana como raro entre Budas, porque ele escolhe acolher o sofrimento dos seres no seu campo Buda, mesmo assim mantém-se completamente puro e sem obstruções em todas as dez direções.

Poema de encerramento

Amanhecer abandonado

Notícias do rádio abandonadas

Serviço da manhã em frente ao Buda de madeira abandonado

Dois mil e quinhentos anos de transmissão abandonados.

Imperceptivelmente, imperceptivelmente.

Trechos do livro *Living Buddha Zen*, de Lex Hixon. Tradução: Monja Coen.

Jikai Lex Hixon (1941-1995) foi um estudioso das religiões. Recebeu de Aoyama Shundo Docho Roshi o nome budista de Jikai, em 1983. Fez doutorado em Religião Comparada na Columbia University e foi aluno de Bernie Tetsugen Glassman, sucessor da linhagem de Koun Taizan Hakuyu Maezumi Roshi.

Terighata - Canções das Antigas Mulheres

Por Sofu Roberto Mello

O título deste texto é o nome de uma peça teatral adaptada do livro *As Primeiras Mulheres Budistas: Poemas e Histórias sobre o Despertar* (sem tradução para o português), da norte-americana Susan Murcott. Uma única montagem e apresentação foram realizadas em 2003, no retiro monástico de mulheres budistas no mosteiro Zen Mountain, nos Estados Unidos.

Trata-se de uma narrativa das primeiras mulheres budistas, sendo marcante a presença da fundadora histórica da ordem feminina do budismo, Mahaprajapati Gotami. Mahaprajapati e sua irmã Maia se casaram com o chefe do clã Sakian, Suddhodana. Maia teve um filho, Sidarta (o Buda histórico). Sete dias depois do nascimento, Maia morreu. Mahaprajapati criou Sidarta como se fosse seu filho.

Quando Buda pregou para Mahaprajapati, ela deveria ter mais de cinquenta anos, e ela e Suddhodana se converteram.

Muitas mulheres vinham pedir orientação para Mahaprajapati por perderem seus maridos e filhos ou em busca de orientação espiritual.

Fontes históricas citam um número elevado de mulheres como suas seguidoras.

Certa vez Mahaprajapati e suas seguidoras foram a Vesali, onde Buda pregava, e Mahaprajapati pediu:

Seria bom, senhor, se às mulheres fosse permitido renunciar a sua família e entrar no estado sem lar do Dharma e da disciplina do Tathagata.

Buda negou: *Chega, Gotami! Não coloque o seu coração na possibilidade de as mulheres fazerem isso.*

Este é o início do texto da montagem teatral que ensaiamos desde maio deste ano com Monja Waho, Monja Heishin, Shinkai, Anji e as praticantes do zen Cecília, Soraia, Tereza, Yara, sob coordenação minha e de Marilda Alfaced.

Estamos trabalhando na pesquisa do Terighata com a criação de um prólogo e uma adaptação do texto original.

Neste processo, muitas perguntas e dúvidas surgiram:

Quem eram essas mulheres que estavam lá desde o princípio? O que buscavam? Por que eram excluídas? Que momento histórico está sendo falado? Qual a importância de situarmos o momento preciso? Vivemos e temos semelhanças históricas com o texto original do Terighata? Que interesse pode ter a comunidade atual em saber como eram tratadas as mulheres no momento do nascimento de Sidarta, o Buda histórico?

O princípio sempre estava lá e sempre esteve aqui, agora, hoje, na rua, na calçada, na esquina de qualquer cidade, em qualquer praça, em qualquer campo, mulheres passam apressadas ou lentas, algumas paradas, olhando, esperando por algo ou por alguém.

Estas *Antigas Mulheres* são todas as mulheres, as mães da Praça de Maio, que perderam e buscam seus filhos, as mulheres que vivem com suas crianças encostadas nas paredes e calçadas sujas dos edifícios, mulheres que usam salto alto e que utilizam e-mails, mulheres que perderam seus filhos para as ruas, mulheres que perderam suas casas, maridos ou filhos em genocídios na África ou em enchentes em São Paulo, mulheres que perderam seus filhos ou maridos ou irmãos no último crime bárbaro noticiado, mulheres que andam de carros blindados e olham o mundo do alto dos seus terraços envidraçados. Todas estavam lá, estas eram as *Antigas Mulheres* que sempre estiveram lá.



*Mãe visitando filho no abrigo
Mãe visitando filha na escola mãe visitando no hospital,
no presídio
Mãe que abandona, foge e não fica
Mãe que desencanta
Mãe que vende filhos
Monja Coen, 2007*

Iniciamos o ensaio da peça com a leitura do Terighata e percebemos a ligação mágica com a realidade e o risco da vida. Estavam presentes todos os preconceitos de uma sociedade patriarcal e os hábitos fixados da mulher na vida doméstica. Nossos conceitos nos fazem recusar a ideia da mulher como escrava e sujeita a chibatadas caso desobedecesse ao homem.

Assim colocada, como proposta de trabalho, resolvemos no princípio romper com o texto e trabalhar as nossas mulheres corajosas que se dispuseram a viver este processo a experimentar o lado físico do teatro, com a *expressão no espaço*, o gesto criando a realidade evocada, um processo que só para quando se consegue seus efeitos.

Arriscamos buscar uma linguagem que estivesse a meio caminho entre o gesto e a poesia das *Antigas Mulheres*. E esta linguagem, neste primeiro momento, não pode se definir a não ser pelas possibilidades da expressão dinâmica e no espaço, para em simultaneidade chegarmos às possibilidades da expressão pela palavra.

E é aqui que intervém a pronúncia particular de uma palavra, de um poema, de um som, de uma narrativa de vida, dando a elas a importância que teriam em nossos sonhos.

"Experiência única dentro de minha caminhada nas artes cênicas. Um templo budista, monjas e mais algumas mulheres corajosas que se lançam nesta aventura teatral, movidas pela curiosidade e pela vontade.

Temos algumas dificuldades, é claro, que estamos tentando resolver, como espaço, horários, tempo de cada um. De resto há muito que se trabalhar.

Estas aqui, agora, são as mulheres antigas que me intrigam. É uma caminhada..."

Marilda Alfaced, atriz, que no projeto trabalha a expressão do movimento, do gesto e da palavra.

Sofu Roberto Mello é praticante do zen desde 2001 e é doutorando em artes cênicas na ECA-USP.



Sesshin, Retiro Zen Budista

Por Monge Ryozan Testa

Sesshin significa 'aprofundar a mente' ou 'unificar a mente'. Um sesshin é um convite à transformação, a transmutar. Seu resultado é evidente, maravilhoso e profundamente reconhecido por quem dele participa. Não tenha receios.

Nem todos, porém, estão aptos a um retiro, há uma triagem para isso. Confie naqueles que já têm experiência, advinda da participação em muitos sesshins, e principalmente na condução do Mestre(a).

Um sesshin envolve um complexo planejamento e inúmeras providências para sua realização. Uma imensa sinergia, possível apenas através da colaboração da sanga (da comunidade). Não é trabalho de alguns para benefício de outros. Todos se esforçam e, sem exceção, se beneficiam. Sem forma é o campo de benefícios, vasta a sua abrangência, que irá se alastrar muito além do grupo de praticantes.

Mas, afinal, o que é feito num retiro? A substituição de nossa viciosa rotina diária por uma rotina saudável, com vários períodos de meditação zen (zazen). Ou, se você preferir, zazen intensivo com trabalho para sua consolidação! Tudo isso acompanhado de alimentação sadia, atividades litúrgicas, entrevistas particulares com o mestre(a), atividades de relaxamento, ginástica, yoga, caminhadas e... silêncio, até com os outros...

Poderia ficar descrevendo todos os pormenores momento a momento, mas prefiro que sua presença faça as descobertas momento a momento.

Gostaria de salientar algo: quando a mente deixa de contar com a imensidão de estímulos que normalmente recebe em

troca de um zazen frente a uma parede, começa um processo de reversão de fluxo, uma fértil atividade "além do pensar e não-pensar", uma auto-observação, e de uma inusitada visão interiorizada do exterior, assim como é, em não-dualidade.

As dores estão lá, mas deixam de incomodar a meditação. Os sofrimentos do mundo estão lá, mas...

Garanto que um sesshin permite que anos de estudo se consolidem na ação. E que anos sem estudo se consolidem em percepção súbita do que é o budismo.

No final de um sesshin todas as "reclamações" se transformam em gratidão e algumas em lágrimas de alegria.

Certa vez, no retorno de um sesshin distante, após ter deixado a última pessoa a quem dei carona, estacionei o carro próximo a uma ponte, e para lá caminhei. Tendo uma vista abrangente de uma imensa avenida com trânsito em horário de pico e, sem perder a concentração do sesshin, pensava: "Como manter esta visão de tudo; como proporcionar aos demais a experiência tão libertadora do 'tudo é, exatamente como é'". Fazendo este convite!

Não vejo a hora de nos encontrarmos no próximo sesshin.

Ryozan Testa é monge zen budista. Ele aproveita o ensejo para convidá-lo a conferir a Agenda da Comunidade na última página do jornal. Lá estão listados os sesshins que vão acontecer até o fim deste ano. Programe-se!

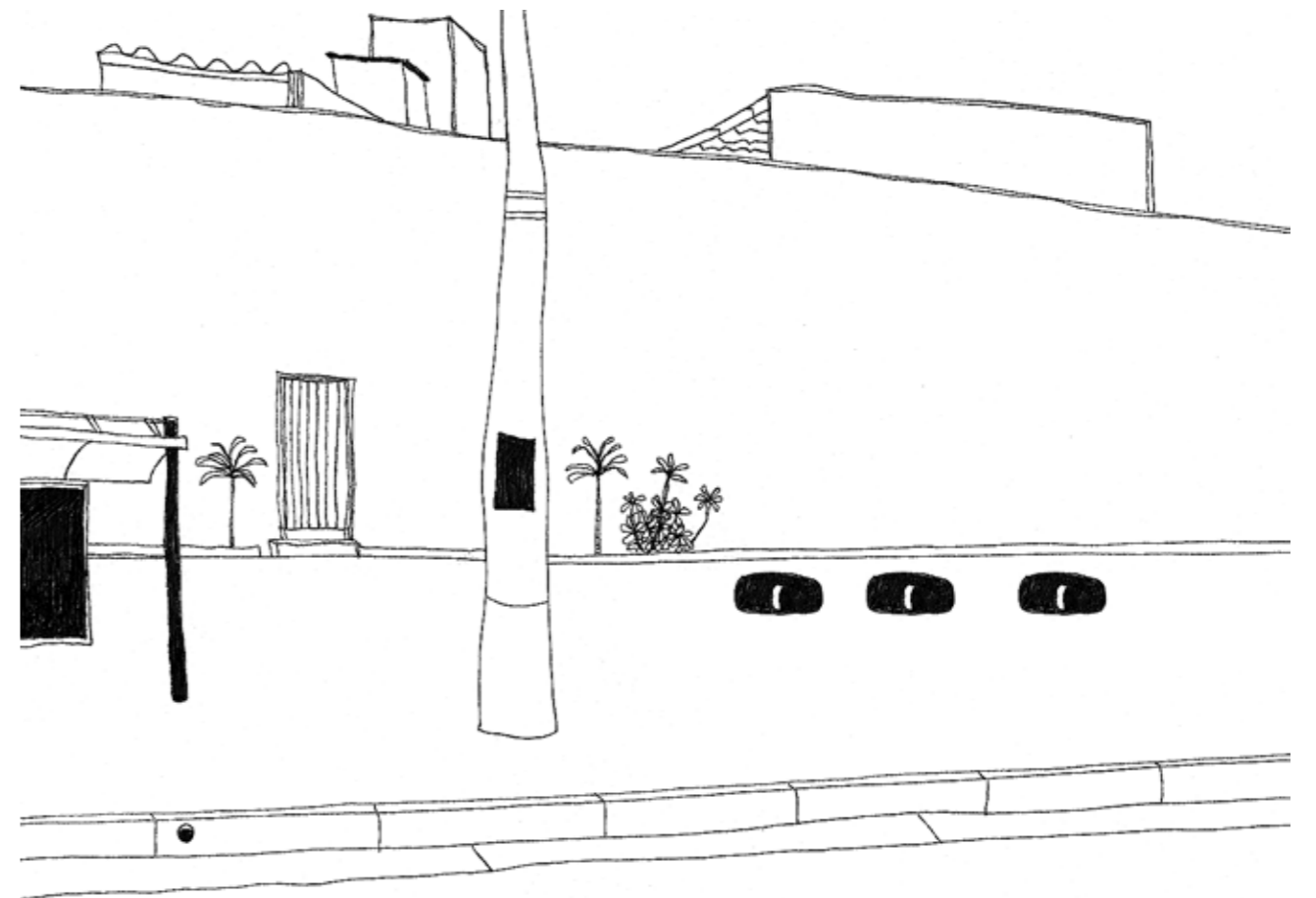
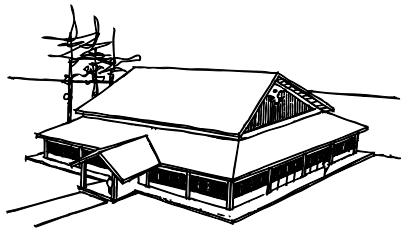


Ilustração: Cibele Lucena



UM TEMPLO PARA O ZEN DO BRASIL

Colabore para a construção de nossa sede própria: local destinado aos retiros, treinamento e prática de ensinamentos Zen Budistas.

Comunidade Zen Budista ZendoBrasil
tel.: (11) 3865-5285 | email: zendobrasil@gmail.com

AGENDA DA COMUNIDADE

Outubro

- 2** Seminário *Yoga para Todos*. Local: Hotel Matsubara, São Paulo, informeyoga.com.br
- 11 e 12** *Yoga sem Fronteiras*. Local: Mendes, Rio de Janeiro, yogasemfronteiras.com.br
- 16** Sesshin Zen da Paz das 8h às 17h. Aula de Yoga às 17h. Zazen às 18h30. Local: Zendo
- 17** Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca, 10h. Encontro no Recanto das Figueiras
- 24** Congresso Internacional da Associação Junguiana do Brasil. Local: Museu Oscar Niemeyer, Curitiba, ajb.org.br/congresso

Novembro

- 12 a 15** Sesshin na UNILUZ. Local: Nazaré Paulista, nazareuniluz.org.br
- 20** Sesshin Zen da Paz das 8h às 17h. Aula de Yoga às 17h. Zazen às 18h30. Local: Zendo
- 21** Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca, 10h. Encontro no Recanto das Figueiras

Dezembro

- 1 a 8** Rohatsu Sesshin. Local: Zendo
- 18** Samu das Estações. Local: Zendo, das 8h às 17h
- 19** Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca, 10h. Encontro no Recanto das Figueiras
- 31** Cerimônia de Ano Novo. Local: Zendo

Cerimônias de novos membros

- 15 de agosto** | Juliana Leone, Andrea Caitano, Eduardo Oliveira, Janice Ortiz, Ary França, Ariane Santos, Cassiano Cavalcanti
- Recebimento de preceitos**
- 10 de agosto** | Taizen Vinicius Spira - Tranquilo Zen
- 16 de agosto** | Zenso Edson Moraes - Zen Consultor
- 7 de setembro** | Daiho Vanessa de Andrade - Grande Darma (foto)



Doações

A Comunidade Zen Budista Zendo Brasil é uma instituição religiosa sem fins lucrativos. Para ajudar na manutenção do espaço de prática, é requerida uma contribuição mínima de R\$ 10,00 para cada atividade fixa. Aqueles que se tornam membros praticantes se comprometem a uma doação mensal. Ajude-nos a construir nossa sede própria. Mais informações, com Mônica na Secretaria. CNPJ: 04.804.384/0001-56 Banco Itaú, agência: 1664 Conta poupança: 21762-5/500

Livros



PARA UMA PESSOA BONITA
Ensaaios escritos por Shundo Aoyama Roshi, professora da Monja Coen no Japão. R\$ 35,00



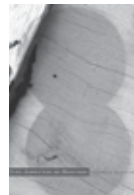
MONJA COEN - A MULHER NOS JARDINS DE BUDA
Romance Biográfico escrito pela psicóloga Neusa C. Steiner. R\$ 53,90



VIVA ZEN
Monja Coen mostra que viver Zen não é só ficar bem, mas é um modo de recontar a própria história. R\$ 25,00



SEMPRE ZEN
Em seu segundo livro, Monja Coen volta a nos contagiar com sua postura de vida e ensinamentos Zen Budistas. R\$ 25,00



OITO ASPECTOS NO BUDISMO
Destinado à pessoas que desejam aprofundar-se nos ensinamentos de Buda. R\$ 15,00

Trecho: "Em anos recentes, especialmente no Japão, as pessoas estão começando a dizer que 'tudo está fluindo'. Desde os tempos antigos, o Budismo ensina que nenhuma existência pára seu movimento, nem por um minuto; que todas as existências estão constantemente mudando. Como é possível que um ego imutável exista? Iluminação não é nada mais do que a completa compreensão deste fato e das palavras: 'todas as coisas são transientes e completamente vazias; essa é a Grande Iluminação de Xaquiamuni Buda!'"

Programação Fixa

Segunda-feira

20h Curso de Preceitos I, II e III
(para membros inscritos)

Terça-feira

20h Palestra do Darma
(aberta a todos)

Quinta-feira

20h Zazen para principiantes*

Sexta-feira

20h Zazen*
20h40 Kinhin
20h50 Zazen e Teisho
(palestra formal do Darma)

Sábado

18h30 Zazen*
19h Kinhin
19h10 Zazen e Dokusan
19h40 Cerimônia (Leitura do Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa)

A programação de sábado é alterada nos dias de retiros

Domingo

Apenas no terceiro domingo do mês:
10h Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca (encontro no Recanto das Figueiras)

Todos os domingos:

11h30 Zazen para principiantes*
13h Encerramento
19h Curso Budismo Básico
21h Encerramento

* Chegar 15 minutos antes

Este jornal é uma publicação trimestral, de distribuição gratuita, da **Comunidade Zen Budista ZendoBrasil**. Ele é o resultado do trabalho voluntário realizado pelos membros da comunidade.

Supervisão: Monja Coen
Edição: Fabrício Brasilense
Arte: Regina Cassimiro
Ilustrações: Andre Cortez, Cibele Lucena, Engetsu Carol Lefèvre
Revisão: Chiho Otavio Lilla
Agradecemos à Gera Gráfica Editora Ltda. pela impressão gratuita deste jornal (11 5011-9722).
Tiragem: 500 exemplares

Comunidade Zen Budista ZendoBrasil

Rua Des. Paulo Passaláqua, 134 Pacaembu, São Paulo-SP
Cep: 01248-010
tel.: (11) 3865-5285
zendobrasil@gmail.com
monjacoen.com.br
zendobrasil.org.br

Participe você também do **Jornal ZendoBrasil**. Mande fotos, dê sua opinião, sugira pautas, mande sua dúvida sobre o Zen, escreva um artigo. Nosso e-mail: jornalzenodo@gmail.com